

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

### О ПОЛЬЗЕ ОБОГАЩЕННОЙ МУКИ

**Не является ли излишним употребление обогащенной муки для людей, не страдающих анемией?**

Отрицательных последствий для организма при употреблении обогащенной муки не возникает. Организм сам регулирует суточную потребность в железе.

**Проверяется ли мука на соответствие качества обогащения микроэлементами и витаминами?**

Контроль качества обогащенной муки осуществляется в соответствии с Техническим Регламентом КР «О безопасности обогащенной муки». Технологи мукомольных комбинатов ежедневно проводят контроль качества обогащения муки железом по экспресс-методике.

В отделах службы профилактики заболеваний и санитарно-эпидемиологического надзора имеются специальные лаборатории, куда может обратиться каждый человек и проверить качество обогащения купленной муки.

**Используйте обогащенную муку - это эффективная профилактика железодефицитной анемии в Кыргызстане.**

#### ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПРАВОК:

Республиканский центр укрепления здоровья МЗ КР:

г. Бишкек, ул. Логвиненко, 8  
тел.: 300-985  
e-mail: rchp08@mail.ru  
сайт: www.ds.kg

ДПЗиГСЭН Министерства здравоохранения КР:

г. Бишкек, ул. Фрунзе, 535  
тел.: 323-201  
сайт: www.dgsen.kg

МСХиМ КР Управление политики продовольственной безопасности и агромаркетинга:

г. Бишкек, ул. Киевская, 96 а  
тел.: 664-489  
сайт: www.agroprod.kg

Ассоциация «Производителей обогащенной муки и хлебопродуктов» в Кыргызстане:

г. Бишкек, ул. Льва Толстого, 31  
тел.: 351-260  
e-mail: a.m.shefner@mail.ru

Ассоциация сельских комитетов здоровья в Кыргызстане:

г. Бишкек, ул. Сыдыкова, 187  
тел.: 906-310  
e-mail: arhc@inbox.ru  
сайт: www.avhc.kg

Утверждено Экспертным советом МЗ КР от 16.12.2014

Отпечатано в ОсОО KIRLAND

Тираж 300 000

Бишкек 2014



юнисеф 

  
soros.kg

# ОБОГАЩЕННАЯ МУКА – ВКУСНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА!

Сегодня большая часть продуктов питания в результате технологической обработки теряет свои полезные свойства. Лучший способ их восстановления - обогащение.

Обогащение муки витаминами признано самым эффективным и недорогим способом профилактики анемии и дефицита железа.

Буклет поможет ответить на вопросы об обогащенной муке, которые часто возникают у людей.

## Почему обогащают именно муку?

Пшеница является одной из самых распространенных зерновых культур в мире, в том числе и в Кыргызстане. Этот продукт обеспечивает организм человека до 45% ежедневной энергетической потребности. Хлеб и мучные изделия потребляются нами ежедневно. Именно из-за своей распространенности они признаны наиболее эффективным средством для обеспечения человека необходимыми микроэлементами. Обогащению подлежит мука только высшего и первого сорта, при изготовлении которой зерно очищается от оболочки зерна, содержащей максимальное количество полезных веществ.



## Какими витаминами обогащают муку?

В состав обогащенной муки входят витамины и микроэлементы, такие как:

- **железо** - предотвращает развитие анемии, повышает иммунитет, способствует улучшению памяти и внимания;
- **цинк** - улучшает рост и умственное развитие ребенка, способствует усилению работы иммунной системы организма;
- **витамины группы В** - питают мозг, влияют на внимание, память, сосредоточенность. В эту группу входит **фолиевая кислота**, которая снижает риск развития врожденных пороков нервной системы у детей, а у взрослых - сердечно-сосудистых заболеваний.

## Какие преимущества дает использование обогащенной муки?

### 1. Положительно влияет на здоровье:

- поддерживает здоровое течение беременности;
- предотвращает развитие врожденных пороков нервной системы плода;
- благоприятно влияет на физическое развитие детей и подростков в период роста;
- восполняет потерю железа при физических и умственных нагрузках у мужчин и женщин.

### 2. Экономит бюджет семьи:

- Лечение анемии требует длительного приема препаратов железа с фолиевой кислотой. Только месячный курс лечения в среднем на одного человека составляет **350 сомов**.
- Использование обогащенной муки предупреждает анемию и экономит семейный бюджет. Например:
  - 1 кг обычной муки стоит 35 сомов;
  - на обогащение **1 кг** муки приходится **всего 9 тыйынов**, из чего следует, что **1 кг** обогащенной муки = **35 сомов 9 тыйынов**;
  - в месяц на одного члена семьи в среднем нужно **6 кг** (210 сомов), при использовании **обогащенной муки** затраты увеличиваются всего на **54 тыйына** (210 сомов 54 тыйына).

## Как узнать, что мука обогащенная?

При покупке обратите внимание на эмблему, которой маркируется обогащенная мука, а также на дату изготовления.

